

RECURSOS PRÁCTICOS PARA VIVIR MEJOR

Postura base de restauración en el suelo



Con el paso del tiempo las personas acumulan compresión muscular y articular provocada básicamente por la fuerza gravitatoria de la tierra, pero también por el estilo de vida adoptado, poco o nada proclive a estirar y descomprimir el cuerpo.

Cuando el espacio comprendido entre las articulaciones se estrecha y la musculatura se acorta no tardan en aparecer las molestias y dolores que hacen la vida poco grata.

Un modo muy sencillo de reducir las tensiones acumuladas a lo largo del día es adoptar la costumbre de practicar la postura base de restauración en el suelo. Se denomina así porque tan solo adoptarla y permanecer en ella durante unos minutos, se compensan buena parte de las compresiones acumuladas durante el día, especialmente en la columna vertebral, el gran amortiguador de la vida bípeda.

Dedicar unos minutos al día para la restauración y cuidado de la vida es muy fácil. Consiste en colocar una manta o una esterilla lo suficientemente gruesa para que aisle el cuerpo del frío y la humedad. Para descender al suelo hay que hacerlo lenta y atentamente, plegando el espinazo vértebra a vértebra como si se estuviera enrollando una persiana. Apoyar las manos en el suelo, luego las rodillas para finalmente tumbarse en el suelo sobre la colchoneta en decúbito supino, boca arriba.

Una vez tumbado en el suelo boca arriba (decúbito supino) tratar de flexionar las piernas y apoyar las plantas de los pies sobre el suelo, para provocar de inmediato el estiramiento de la curvatura lumbar. Tener la precaución de colocar debajo de la cabeza una pequeña cuña (toalla doblada o un libro) para mantener la parte



posterior del cuello estirada, aunque previamente puede ajustarse y estirarse ayudándose de ambas manos, así como la zona lumbar poniendo las manos sobre las caderas para bascular la pelvis en retroversión, bajando con las manos las crestas iliacas y elevando el pubis. Finalmente dejar que ambos brazos y manos descansen paralelos y en supinación a ambos lados del cuerpo.

Permanecer en esta posición el tiempo que sea necesario para descansar tratando de llevar a cabo una respiración diafragmática ventral, llenando y vaciando el abdomen como si tratase de un globo, dejando pasar los pensamientos. Al terminar levantarse muy lentamente, poniéndose de costado primero, después adoptando la postura de cuadrupedia y finalmente estirándose poco a poco hasta alcanzar de nuevo la postura bípeda.

www.ejercicioybienestar.org